

*Joanna Baj-Korpak**,
*Andrzej Soroka**,
*Dominik Dąbrowski**,
*Filip Korpak***,
*Agata Poczarska-Dec**,
*Ewelina Niżnikowska**

Samocena aktywności fizycznej studentów kierunku Wychowanie Fizyczne Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

**PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej,*

***Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej*

Wstęp. Jedną z przejawianych i powszechnie akceptowanych potrzeb człowieka jest aktywność fizyczna, która w dzisiejszym społeczeństwie konsekwentnie zajmuje stałą i znaczącą pozycję w czasie wolnym (Soroka, Baj-Korpak, Łukaszuk, 2010).

Przez aktywność fizyczną należy rozumieć wysiłek fizyczny podejmowany w ramach czynności wykonywanych w pracy zawodowej lub obowiązkowych zajęciach szkolnych, w domu i jego otoczeniu, podczas przemieszczania się z miejsca na miejsce oraz w czasie wolnym przeznaczonym na rekreację fizyczną, ćwiczenia fizyczne lub sport (Piątkowska, Pec, Smoleń-Jajeńska, 2008).

Aktywność fizyczna jako bodziec naturalny potrafi wpływać na cały nasz organizm, oddziałując korzystnie na czynności wszystkich narządów. Jest osią, wokół której budować można całą strategię zdrowego stylu życia pod warunkiem, że wysiłek podejmowany jest poniżej wartości krytycznej, jest umiarkowany, odpowiednio dozowany, a obciążenia wzrastają stopniowo i systematycznie (Kulmatycki, 2003).

Mimo zauważalnego wzrostu poziomu zdrowotnej świadomości aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej, zdecydowana większość społeczeństwa nie dostrzega zależności między zdrowiem a aktywnością ruchową. Tylko nieliczni uznają niedostatek ruchu za jeden z najbardziej szkodliwych dla zdrowia czynników (Kantoma and et al. 2008). Tymczasem aktywność fizyczna jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie jego życia. Tylko nieliczni uznają niedostatek ruchu za jeden z najbardziej szkodliwych dla zdrowia czynników (Baj-Korpak et al. 2009).

Metodologia badań. Celem pracy było określenie aktywności fizycznej studentów, w oparciu o deklarowaną przez nich samoocenę. Starano się wyznaczyć ogólny poziom aktywności fizycznej oraz określić jej wielkość w poszczególnych obszarach. Podjęto również próbę poznania motywów, które w największym stopniu skłoniły respondentów do wyboru różnych form aktywności. Również w tym przypadku kryterium podziału stanowił deklarowany stopień aktywności fizycznej studentów. Wnikliwa i krytyczna analiza literatury przedmiotu skłoniła autorów do postawienia następujących pytań badawczych:

1. Czy deklarowany poziom aktywności fizycznej w postaci samooceny odzwierciedla poziom rzeczywistej aktywności fizycznej studentów?

2. Czy występuje zróżnicowanie w poziomie nasilenia motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej przy uwzględnieniu deklarowanej samooceny studentów?

Sondaż diagnostyczny przeprowadzono w październiku 2011 roku. Badaniem ankietowym objęto 134 studentów wychowania fizycznego Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej. Wszyscy badani studenci byli płci męskiej.

W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) – wersja długa, który został opracowany jako instrument nadzoru do pomiaru wielu dziedzin aktywności fizycznej (Miilunpalo 2001). Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej obejmuje cztery zasadnicze dziedziny: pracę zawodową, pracę w i wokół domu jak również w ogrodzie, rekreację i sport oraz transport, czyli przemieszczanie się z miejsca na miejsce. Dla każdej dziedziny życia określono trzy rodzaje aktywności fizycznej (intensywną, umiarkowaną i chodzenie) o różnych wartościach MET. Kwestionariusz umożliwia również określenie czasu poświęconego na siedzenie w ciągu przeciętnego dnia pracy (Fogelholm et al. 2006). Kwestionariusz jest określany jako wiarygodny instrument mierzący aktywność fizyczną w różnych grupach czy populacjach dorosłych. Uważa się, że IPAQ jest jedną z najbardziej sprawdzonych i szeroko stosowanych metod określających aktywność fizyczną na świecie (Welk 2002).

Uzyskane wyniki poddano analizie statystycznej przy wykorzystaniu programu Statistica. Wyliczono średnie arytmetyczne i odchylenie standardowe. Gdy założenia zmiennych były spełnione wykorzystano test t - Studenta dla określenia różnic pomiędzy średnimi zmiennych dwóch grup niezależnych. Zróżnicowania określano, jako istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$.

Wyniki badań. Samoocena aktywności fizycznej wskazana przez studentów pozwoliła na dokonanie podziału na dwie grupy określane jako studentów "bardzo aktywnych" i "aktywnych". Podział taki posłużył do przeprowadzenia badań, które miały na celu określenie wiarygodności wyrażonej przez deklarację samooceny, a faktycznym poziomem aktywności fizycznej studentów. Wyższą ogólną aktywność fizyczną prezentowali studenci określający siebie jako "bardzo aktywnych" osiągając średnią na poziomie $15016,5 \pm 8326,6$ MET-min./tydzień, przy $9572,2 \pm 6653,2$ MET-min./tydzień studentów deklarujących siebie jako "aktywnych". Zróżnicowanie miało znamiona istotnego przy $p = 0,002$.

Istotne zróżnicowanie wystąpiło zwłaszcza w obszarze pracy zawodowej, którym w przypadku studentów są zajęcia praktyczne na kierunku Wychowanie Fizyczne. Okazało się, iż respondenci określający się jako "bardzo aktywni" w sposób istotny przy $p < 0,001$ angażowali się w zajęcia praktyczne wynikające z toku studiów, osiągając średnią na poziomie $5526,7 \pm 3,546,8$ MET-min./tydzień. Studenci "aktywni" osiągnęli parametr średniej aktywności wynoszący $1701,8 \pm 1,346,8$ MET-min./tydzień. Istotne zróżnicowanie, przy $p = 0,048$ wykazano również w obszarze zajęć sportowych i rekreacyjnych, w których studenci określający siebie jako "bardzo aktywni" osiągnęli średnią na poziomie $5870,3 \pm 2342,6$ MET-min./tydzień, natomiast w grupie studentów "aktywnych" średnia ta była na poziomie $4340,4 \pm 1987,8$ MET-min./tydzień.

W obszarze zajęć związanych ze studiowaniem istotnie, przy $p < 0,001$, aktywniejsi okazali się studenci określający siebie jako "bardzo aktywni" osiągając średnią $3368,1 \pm 1191,4$ MET-min./tydzień. Wśród studentów z drugiej badanej grupy średnia aktywność była na poziomie $800,8 \pm 687,6$ MET-min./tydzień. Również zajęcia o intensywności umiarkowanej wykazywały podobne zależności. Przy poziomie zróżnicowania przy $p = 0,006$ aktywność studentów "bardzo aktywnych" osiągnęła wymiar $1504,5 \pm 1650,9$ MET-min./tydzień, natomiast "aktywnych" $510,0 \pm 453,8$ MET-min./tydzień. Chodzenie związane z pracą i samoprzemieszczaniem się studentów, pomiędzy badanymi grupami nie wykazały istotnych zróżnicowań, choć wyższą aktywność określono wśród studentów "aktywnym" przy przemieszczaniu się rowerem. Również prace domowe zarówno te o charakterze intensywnym jak i umiarkowanym nie wykazały istotnych zróżnicowań.

Tabela 1

Aktywność fizyczna studentów z uwzględnieniem grup samooceniających swoją aktywność fizyczną (test t Studenta)

Rodzaje i obszary aktywności	Poziom samooceny				Wartości Testu t Studenta	
	Bardzo aktywni		Aktywni		t	p
	$\bar{x} \pm SD$	n	$\bar{x} \pm SD$	n		
Aktywność ogółem	15016,5 ± 8326,6	88	9572,2 ± 6653,2	46	3,065	0,002*
Obszar – praca zawodowa	5526,7 ± 3,546,8	88	1701,8 ± 1,346,8	46	3,718	0,001*
Obszar – przemieszczanie	1795,1 ± 1123,7	88	2124,2 ± 1345,2	46	-0,774	0,440
Obszar – praca domowa	1824,2 ± 1190,8	88	1406,2 ± 1,098,7	46	0,781	0,436
Obszar – sport i rekreacja	5870,3 ± 2342,6	88	4340,4 ± 1987,8	46	1,986	0,048*
Praca – intensywna	3368,1 ± 1191,4	88	800,8 ± 687,6	46	3,792	0,001*
Praca – umiarkowana	1504,5 ± 1650,9	88	510,0 ± 453,8	46	2,786	0,006*
Praca – chodzenie	654,0 ± 766,6	88	391,9 ± 231,9	46	1,417	0,158
Przemieszczanie – rower	547,0 ± 865,2	88	840,0 ± 354,8	46	-0,851	0,396
Przemieszczanie - chodzenie	1247,6 ± 165,6	88	1284,2 ± 343,6	46	-0,131	0,896
Dom – praca intensywna	731,8 ± 113,4	88	371,2 ± 125,7	46	1,484	0,140
Dom – praca w domu	422,3±649,6	88	615,0 ± 437,8	46	-0,971	0,333
Dom – praca wokół domu	670,0 ± 824,7	88	420,0 ± 438,4	46	1,341	0,182
Sport – intensywny	3559,4 ± 3,123,3	88	1810,0 ± 1765,8	46	2,669	0,008*
Sport – umiarkowany	1368,2 ± 186,6	88	646,6 ± 238,5	46	2,798	0,006*
Sport – chodzenie	942,7 ± 654,7	88	1883,7 ± 1134,8	46	-3,262	0,001*

* poziom zróżnicowania przy $p < 0,005$

Aktywność fizyczna związana ze sportem i rekreacją fizyczną w sposób istotny podzieliła obie badane grupy. Przy $p = 0,008$, wyższą aktywność o charakterze istotnym przejawiali studenci określający siebie jako "bardzo aktywni" osiągając średnią wartość aktywności na poziomie $3559,4 \pm 3,123,3$ MET-min./tydzień, przy $1810,0 \pm 1765,8$ MET-min./tydzień studentów "aktywnych". Taką samą zależność określono również przy aktywnościach o charakterze umiarkowanych, w których średnia aktywność studentów "bardzo aktywnych" osiągnęła wymiar $1368,2 \pm 186,6$ MET-min./tydzień. Studenci deklarujący swoją aktywność jako "wysoką" uzyskali średnią na poziomie $646,6 \pm 238,5$ MET-min./tydzień. To również studenci z tej grupy badanych posiadali dwukrotnie wyższą aktywność w obszarze aktywności fizycznej związanej z chodzeniem, która wykazała znamiona różnicowania istotnego przy $p < 0,001$. Studenci ci osiągnęli wartość średniej aktywności na poziomie $1883,7 \pm 1134,8$ MET-min./tydzień, przy $942,7 \pm 654,7$ MET-min./tydzień studentów "bardzo aktywnych". Szczegółowe dane zawarto w tab. 1.

Studenci kierunku wychowanie fizyczne za najważniejszy motyw uczestnictwa w aktywności fizycznej uznali podniesienie poziomu kondycji fizycznej i własnego samopoczucia (tab. 2). Z istotnie wyższym nasileniem o tym motywie wypowiedzieli się studenci określający siebie jako "bardzo aktywnych", u których średnia wyniosła 4,6 w 5 punktowej skali oceny, z czego maksymalnych deklaracji było aż 72,7 %. Była to wielkość istotnie wyższa ($p = 0,018$) od średniej wyliczonej studentom "aktywnym", a która w ich przypadku wyniosła 4,1, co stanowi 58,3 % wartości maksymalnych wypowiedzi. Wysoką średnią wartość w obu badanych grupach osiągnął motyw związany z samorealizacją, który osiągnął średnią deklaracji 4,2. Odpowiedzi o największej sile deklaracji stanowiły około 50 % odpowiedzi (50,0 % w przypadku studentów "bardzo aktywnych" i 58,3 % studentów aktywnych). W grupie studentów "bardzo aktywnych" istotnie większe znaczenie ($p = 0,036$) w motywach dotyczących uczestnictwa w aktywnościach fizycznych miało wzmocnienie własnej wartości. Osiągnęli oni średnią 3,8 punktów, natomiast respondenci określający siebie jako "aktywni" wykazali średnią na poziomie 3,2. Duże znaczenie studenci zwłaszcza "bardzo aktywni" przywiązują do poprawy zdrowia. Motyw ten osiągnął średnią 4,0, przy 3,6 określających siebie jako "aktywni". Najmniejsze znaczenie wśród motywów uczestniczenia w aktywności fizycznej miało nawiązywanie nowych kontaktów towarzyskich i wyróżnienie się wśród znajomych. Średnie wartości badanych motywów były na zbliżonym poziomie w obu grupach badanych studentów (tab. 2).

Tabela 2

Motywy wpływające na aktywność fizyczną studentów w podziale na studentów "bardzo aktywnych" i "aktywnych"

Motywy	Bardzo aktywni						Aktywni					
	Nasilenie motywacji w %						Nasilenie motywacji w %					
	\bar{x}	1	2	3	4	5	\bar{x}	1	2	3	4	5
1**	4,0	6,8	4,5	20,5	13,6	54,6	3,6	8,3	0	41,7	25,0	25,0
2**	3,6	13,6	4,5	25,0	25,0	31,8	3,1	16,7	0	50,0	25,0	8,3
3**	3,8*	4,5	6,8	22,7	36,4	29,5	3,2*	8,3	16,7	33,3	35,0	16,7
4**	3,3	18,2	9,1	22,7	29,5	20,5	3,2	16,7	8,3	33,3	16,7	25,0
5**	4,6*	0	0	9,1	18,2	72,7	4,1*	0	16,7	8,3	16,7	58,3
6**	3,2	20,5	15,9	13,6	25,0	25,0	3,2	8,3	16,7	33,3	33,3	8,3
7**	4,2	4,5	2,3	11,4	31,8	50,0	4,2	0	8,3	16,7	16,7	58,3

* poziom różnicowania przy $p < 0,005$

1** Motyw – poprawy zdrowia,

2** Motyw – poprawy urody,

3** Motyw – wzmocnienia poczucia własnej wartości,

4** Motyw – wyróżnienia się wśród znajomych,

5** Motyw – podniesienia poziomu kondycji fizycznej i samopoczucia,

6** Motyw – nawiązywania kontaktów towarzyskich,

7** Motyw – samorealizacji

Dyskusja. Wyniki badań wykazały wysoką aktywność fizyczną badanych studentów w obu grupach, czyli określających siebie jako "bardzo aktywnych" i "aktywnych". Wydaje się, iż młodzież studencka ma

świadomość swojej aktywności fizycznej, zwłaszcza studenci kształcący się na kierunku wychowanie fizyczne. Znamienny okazał się fakt istotnie wyższej aktywności studentów „bardzo aktywnych” w zajęciach programowych. To oni częściej wykonują ćwiczenia w czasie zajęć, zwłaszcza te o aktywnościach intensywnych i umiarkowanych. Również aktywności związane ze sportem i rekreacją fizyczną wykazały znacznie większy udział studentów określających siebie jako „bardzo aktywnych” w takich zajęciach. Można przypuszczać, iż studenci tej grupy w znacznie większym stopniu uprawiają różne sporty – świadczą o tym wysokie wartości aktywności o charakterze intensywnym. Te aktywności dominują w sportach uprawianych zawodowo i u sportowców systematycznie uczestniczących w zajęciach treningowych. Brak podziału badanych studentów na poszczególne roczniki nie pozwolił na wskazanie tendencji w poziomie aktywności fizycznej w czasie studiowania, co wykazali w swoich badaniach Baj-Korpak i Soroka (2011), określając tendencję spadku poziomu aktywności fizycznej w poszczególnych latach studiowania. Obniżanie poziomu aktywności fizycznej wraz z wiekiem potwierdziły również obserwacje Katzmarzyka (2007). Wyniki przedstawionych w doniesieniu badań takiej tendencji nie wykazały. Wpływ na to miała niewątpliwie specyfika studiowania na kierunku wychowanie fizyczne. Pozytywnym przeprowadzonych badań jest fakt wykazania, iż studenci którzy w przyszłości będą kreatorami aktywności fizycznej potrafią ocenić poziom swojego zaangażowania w poszczególne aktywności fizyczne, co niewątpliwie będzie skutkowało właściwym diagnozowaniem osób chcących uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej.

Wnioski. Wyniki badań wykazały, iż deklarowana aktywność fizyczna odzwierciedla faktyczny poziom aktywności fizycznej studentów. We wszystkich badanych obszarach oraz w aktywności ogółem wyższy poziom prezentowali studenci określający siebie jako „bardzo aktywni”.

Motywy takie jak podniesienie kondycji fizycznej, wzmocnienie własnej wartości, oraz poprawa zdrowia były bardziej wyeksponowane w deklaracjach studentów „bardzo aktywnych”. Najmniejsze znaczenie spośród motywów uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej w obu badanych grupach miały: wyróżnienie się wśród znajomych i nawiązywanie kontaktów towarzyskich.

Piśmiennictwo

1. Baj-Korpak J., Soroka A., Korpak F. (2009) Bariery uczestnictwa studentów kierunku turystyka i rekreacja w rekreacji ruchowej. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, nr 5. Białystok, 48–51.
2. Baj-Korpak J., Soroka A. (2011) Płeć i długość studiowania jako kryterium aktywności fizycznej studentów PSW w Białej Podlaskiej. (W:) Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej. (Red.) A. Kazimierczak, A. Maszorek-Szymala, J. Kowalska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 237–255.
3. Fogelholm M., Malmberg J., Suni J., Santtila M., Kyröläinen H., Mäntysaari M. and Oja P. (2006) International Physical Activity Questionnaire: Validity against fitness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38, 753–760.
4. Katzmarzyk P.T. (2007) Physical activity and fitness with age among sex and ethnic. (W:) *Physical Activity and Health*. (Eds.) C. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell, Champaign, IL, Human Kinetics.
5. Kantoma M., Tammelin T. H., Ebeling H. E., Taanola A. M. (2008) Emotional and Behavioral Problems in Relation to Physical Activity in Youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40, 10, 1749–1756.
6. Kulmatycki L. (2003) Promocja zdrowia w kulturze fizycznej. AWF, Wrocław.
7. Piątkowska M., Pec K., Smoleń-Jajeńska Z. (2008) Uczestnictwo młodzieży ponadgimnazjalnej – w różnych obszarach aktywności ruchowej. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 6, 32–41.
8. Soroka A., Baj-Korpak J., Łukaszuk A., (2010) Cechy psychologiczne a aktywność fizyczna studentów PSW w Białej Podlaskiej. (W:) *Wybrane aspekty kultury fizycznej w badaniach naukowych*, (red.) J. Kwieciński, M. Tomczak. PWSZ w Koninie, Konin, 28–38.
9. Welk G. J. (2002) *Physical Activity Assessment for Health Related Research*. Champaign, Human Kinetics.

Streszczenie

Aktywność fizyczna jest właściwością istot żywych, sposobem ich funkcjonowania zarówno od strony fizjologicznej jak i psychicznej. Celem pracy było określenie poziomu aktywności fizycznej studentów, w oparciu o deklarowaną przez nich samoocenę, a także poznanie motywów, które skłoniły respondentów do wyboru różnych form aktywności. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem wersji długiej kwestionariusza ankiety IPAQ. Wyniki badań wykazały, iż deklarowany poziom samooceny odzwierciedla faktyczny poziom aktywności fizycznej studentów. Wśród przyszłych badanych nauczycieli wychowania fizycznego, a zwłaszcza w grupie respondentów określających siebie jako „bardzo aktywni” dominowały takie motywy jak podniesienie kondycji fizycznej, wzmocnienie własnej wartości oraz poprawa stanu zdrowia.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, IPAQ, studenci.

Joanna Bay-Korpak, Andrzej Soroka, Dominique Dabrowski, Pylyp Korpak, Agatha Poczarska-Dec, Evelina Nizhnikovska. The Self-Assessment of Physical Activity of Physical Education Students of the Faculty of Physical and Sports Education in Biala Podlaska. Physical activity is a property of living beings, the way of their physiological and psychological functioning. The aim of this study was to determine the physical activity of students based on their self-esteem as well as to specify the levels of motives which, to the greatest extent, had an influence on students' participation in physical activities. The study was conducted using a diagnostic questionnaire with the IPAQ questionnaire, its long version. The study results showed that declared level of self-esteem corresponded to the actual level of students' physical activity. Such motives as improving physical condition, strengthening self-esteem as well as improving health condition were the most important for students, especially for those declaring themselves as "very active".

Key words: physical activity, IPAQ, students.

Джоанна Бай-Корпак, Андрей Сорока, Доминик Дабровски, Филипп Корпак, Агата Поцтарска-Дец, Евелина Нижниковска. Самооценка физической активности студентов факультета физической культуры отдела Физической Культуры и Спорта в Бялой Подляске. Физическая активность является основным свойством живых существ, способом их существования и функционирования, как с физиологической, так и с психической стороны. Целью данного исследования было определение физической активности студентов на основе их самооценки, а так же определение уровня мотивации, которая существенно влияла на участие студентов в физической активности. В исследовании был использован метод опроса с использованием полной версии анкеты IPAQ (Международной анкеты физической активности). Итоги исследований показали, что заявленный самими студентами уровень соответствует их фактическому уровню физической активности. Такие мотивы, как улучшение физической формы, укрепление чувства собственного достоинства, и улучшение состояния здоровья были наиболее важны для студентов, особенно тех, кто позиционирует себя, как "Очень активного".

Ключевые слова: физическая активность, IPAQ, студенты.